

# HOJUELAS DE SALVADO CEREAL FORTIFICADO, LISTO PARA EL CONSUMO

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 26 JUN 01

## Descripción del producto

Las **hojuelas de salvado (afrecho)** son un cereal al que no se le ha añadido edulcorantes y está listo para el consumo. Como está elaborado a base de trigo integral, contiene salvado de trigo alto en fibra.

## Presentación/Rendimiento

Una caja de cereal de 17.3 onzas contiene 15 porciones de  $\frac{3}{4}$  taza cada una. Ya que las cajas pueden variar de tamaño, vea la etiqueta para obtener el rendimiento exacto.

## Conservación

- Almacene las cajas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Después de abrir la caja, mantenga la bolsa interior bien cerrada para conservar la frescura del producto. Use el cereal en 4 a 6 semanas.

## Usos y sugerencias

- Prepare un desayuno nutritivo añadiendo leche fría y fruta fresca a las hojuelas de salvado.
- Combine  $\frac{1}{2}$  taza de hojuelas de salvado trituradas con  $\frac{1}{4}$  cda. de canela o de nuez moscada. Espolvoree sobre panes o panecillos antes de hornearlos.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- Las hojuelas de salvado pueden usarse para sustituir cualquier tipo de cereal seco listo para el consumo.

(Véanse las recetas al dorso)

## Información de nutrición

- Las **hojuelas de salvado** proporcionan menos de 100 calorías por porción y son bajas en grasas. También son una buena fuente de fibra, vitamina A, vitamina C y hierro.
- 1 onza ( $\frac{3}{4}$  taza) de cereal de hojuelas de salvado equivale a una porción del **GRUPO DE PANES, CEREALES, ARROZ Y PASTAS de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición		
Porción $\frac{3}{4}$ taza (29 g) de cereal de hojuelas de salvado		
Cantidad por porción		
<b>Calorías</b>	90	Cal. de grasa 5
<b>% Valor diario*</b>		
<b>Grasa total</b>	0.5 g	<b>0%</b>
Grasa saturada	0 g	<b>0%</b>
<b>Colesterol</b>	0 mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	210 mg	<b>8%</b>
<b>Carbohidratos totales</b>		<b>7%</b>
23 g		
Fibra dietética	5 g	<b>20%</b>
Azúcares	5 g	
<b>Proteína</b>	3 g	
Vitamina A	25%	Vitamina C 25%
Calcio	0%	Hierro 46%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.		

## Panecillos de salvado y miel

1¾ tazas de harina  
1 cda. de polvo de hornear  
1½ tazas de leche semi descremada  
½ taza de miel  
1 huevo  
3 cdas. de aceite  
3 tazas de hojuelas de salvado  
½ taza de pasas (opcional)

*Receta cortesía de Kellogg's*

1. Caliente el horno a 400 °F.
2. Mezcle la harina con el polvo de hornear. Aparte la mezcla.
3. En un tazón de cocina grande, bata la leche con la miel, el huevo y el aceite.
4. Añada la mezcla a los ingredientes secos junto con las hojuelas de salvado y las pasas (de usarlas). Mezcle SÓLO hasta que el preparado esté húmedo.
5. Divida en 12 moldes para panecillos rociados ligeramente con spray de cocina o forrados con pirotones (moldecitos de papel) para panecillos.
6. Lleve al horno por 25 minutos hasta que doren ligeramente.
7. Sírvalos calientes.

**Rinde 12 panecillos**

### Información de nutrición para cada porción de panecillo de miel y salvado:

Calorías	191	Colesterol	18 mg	Azúcar	15 g	Calcio	83 mg
Calorías de grasa	40	Sodio	198 mg	Proteína	4 g	Hierro	3.7 mg
Grasa total	4.4 g	Carbohidratos totales	35 g	Vitamina A	142 RE		
Grasa saturada	0.9 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	5 mg		

## Barras de salvado y plátano (banana)

1 taza de harina  
¼ taza de azúcar morena comprimida  
½ cda. de bicarbonato de sodio  
1 cda. de polvo de hornear  
¼ cda. de sal  
1½ cda. de canela  
1 taza de hojuelas de salvado trituradas  
1 taza de leche semi descremada  
2 huevos  
1 zanahoria pelada y rallada  
1 plátano maduro pelado y machacado  
½ taza de nueces picadas (opcional)

*Receta cortesía de 24hourfitness.com*

1. Caliente el horno a 375 °F.
2. Engrase un molde de 8 x 8 pulg.
3. En un tazón mediano, combine la harina con el azúcar morena, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear, la sal, la canela y las hojuelas de salvado.
4. En un tazón pequeño, combine la leche con los huevos, las zanahorias, el plátano y las nueces.
5. Añada la preparación de leche a la de cereal y mezcle bien.
6. Vierta en el molde preparado.
7. Lleve al horno de 25 a 35 minutos hasta que dore ligeramente.
8. Corte en trozos de 3 x 4 para obtener doce barras.

**Rinde 12 porciones**

### Información de nutrición para cada porción de barras de salvado y plátano:

Calorías	99	Colesterol	36 mg	Azúcar	7 g	Calcio	53 mg
Calorías de grasa	11	Sodio	184 mg	Proteína	3 g	Hierro	1.7 mg
Grasa total	1.2 g	Carbohidratos totales	19 g	Vitamina A	236 RE		
Grasa saturada	0.4 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	3 mg		

**Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.**

### Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.